

الدكتور القيسي استاذ اصول الدين يرّد على الدكتور فرج فودة حول « زواج المتعة » (ص ٤)



٧٠٪ من الشباب
قاروا لانتخابات لجان الشعب
رئيس اكثر من ٧٠٪ من نواب
مجلس الشعب المشاركة في
انتخابات ميقات مكتب لجان
للجنة الدائمة الثماني عشرة
على عدد من النواب عندهم
عن المشاركة بان الانتخابات
وعليه وان النتيجة معروفة مسبقا

حلمي نمر رئيسا للجنة حسبا للمصالح الحزبية !

تراجعت اللجنة العامة للحزب
البرلماني من عدم ترشيح الدكتور
حلمي نمر امين عام مجلس التعاون
العربي رئيسا للجنة الخطة والموازنات
في الدورة الجديدة لمجلس الشعب
جاء التراجع بعد تنافس اكثر من
ثلاثة اقتصاديين من نواب مجلس
الشعب على رئاسة اللجنة مما كان
يبدو بتقارب صراع جديد بين نواب
الحزب البرلماني.

قرار جمهوري بإنشاء مركز قومي للأخبارات

كتب - محمد القلي
خلال ايام صدر القرار
الجمهوري بإنشاء المركز القومي
للأخبارات كمنهج للمجلس الاعلى
للأبحاث والدراسات وفي الجهة التي تدير
بوضع استراتيجيات الشؤون العامة
حاليا.

ديمقراطية الاغني !! بقلم : وحيد غزالي

المصلحة الأخيرة

رأى المعارضة

والفناو !!
وريسف مصر

الكل في المدينة العراقية الباسلة مدينة الشهداء وبجانب
النصر .. اما سوا فهي قرية مصرية بلسة ايضا قطع كراج
الاطفال من اجل حياة كريمة ولكنها في اقل من السبعين .. في مركز
بجوار محافظة سوهاج قرية مصرية صعيدية هامة يبلغ تعداد
سكانها ما يقارب ١٠٠٠٠ نسمة اي حوالي ٢٠٠٠ أسرة ريفية
مصرية مكافئة كل نشاطها في زراعة الحاصل القطنية التي
تستولي عليها الحكومة او بمعنى ادق تحتكر شرابها منهم
كلها في القطن والفحم والفول .. تتعسف عليها
سياسة الحكومة اوضح انتمس ..

ويتفق صواب هذه السياسات او خطأها في هذه القرية وفي
مثلها من القرى المصرية المتفرقة في وادي النيل والتي يتجاوز
عددها ٤٠٠٠ قرية يقطن - اي انها ضمن الحضارة المصرية
ومصدر الغذاء لمصر وقاعدة الاقتصاد المصري الذي تنهض عليه
الصناعة والتجارة وبقي الخدمات كالتعليم والتأمين والتأمين
والتمكين في القرية.

ان السياسة هي من الواقع للموسم والمطور والمحموس من
المواطنين في حياتهم اليومية وفي صميمهم الشريف من اجل كسب
الربح وليست السياسة هي الاستراتيجية والبراءة والخطط
والبرامج .. ان هذه كلها هي أدوات السياسة ولكن
النتائج الأخيرة لكافة السياسات تتضح من واقع
حياة الشعب والقرية المصرية تمثل نصف شعب
مصر على الاقل او هي مصدر الانتاج الرئيسي
ومصدر الرخاء او الكسب او مليون هذا وذلك ..

ولذا فإن من اصول السياسة ومبادئها ان يلتقي
السياسيون بصفة مستمرة ودائمة بالمواطنين في
الواقع الشعبي في الريف والحضر على السواء
لانهم بذلك يستمعون الى المواطنين من مختلف
القطاعات والطبقات ومن واقع الحياة المصرية الى
النتائج النهائية للسياسات المالية والاقتصادية
والاجتماعية والسياسية والخمسة اي لكل انواع
السياسات اذ ان نتائجها يترجمها المواطن المصري
في اي حوار حر صريح ترجمة واضحة لا تحتمل
اي لبس او تحريف او تجميل ..

(البقية ص ٦)

مصر وب ٢٥ من أصحاب شركات توظيف الأموال بعد الاستيلاء على ١٠٠ مليون جنيه

كتب - مني صالح

كشفت تحقيقات جهاز لدمي العام الاتحادي عن هروب ٢٥ متهمًا من
أصحاب شركات توظيف الأموال للخارج بعد استيلائهم على ١٠٠ مليون
جنيه من أموال مواطنين وتحويلها للخارج.

أكدت التحقيقات التي أجراها الجهاز ان ٣٣ شركة توظيف أموال
حصلت على ايداعات من المواطنين قيمتها اكثر من ١٠٠ مليون جنيه عن طريق
طريق عروق وصكوك في مقابل
الحصول على ارباح شهرية.

تبين ان أصحاب هذه الشركات
قدما بتحويل الأموال للبنوك
الاجنبية والخارج.

كان للاستثمار عبدالسلام حامد
الدمي العام الاتحادي في اريد
التطرق على ممتلكات أصحاب هذه
الشركات ويؤكد التصرف فيها

كما طلب للملي الاتحادي
لجنة الامن المصرية بسرعة القبض
على المتهمين الذين تم تحويل أموالهم
للمصارف الأجنبية.

لأحكام محكمة القلم

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

التحويل او الانتساب

رئيس التحرير :

وحيد غزالي



رئيس مجلس الإدارة :

مصطفى كامل مراد

بإشراف د. محمد عبد الحليم
م. مصطفى كامل مراد

الاثنين ١٤ ربيع ثان ١٤١٠ هـ - ١٣ نوفمبر ١٩٨٩ م • السنة الثامنة عشرة • العدد ٦٢٢ • ١٠ صفحات • ٢٠ قرشا AL AHRAR 13 NOVEMBER 1989

سرية « شركات القطاع العام الخاسرة » شركة واحدة خسرت ٢٥٠ مليون جنيه

قررت الحكومة تصفية عدد من شركات القطاع العام الخاسرة والتي أصبحت خسارها المتكبرة تمثل ثلثا
مبلغا ومستمر لجزائية الدولة ... تكم التصفية بأسلوب سرى جدا بعيدا عن نظم التصفية للقانونية ...
أطلقت الحكومة على التصفية السرية اسم « التصفية الودية » !! تهدف الحكومة من اجراء التصفية في حكم
شديد بعيدا عن الاعلانات التي تنطويها « التصفية القانونية » والتي تكم امام الحكم عدم التصفية في حكم

الجهاز المركزي يطلب محكمة المسولين بالارواق

طلب الجهاز المركزي للمسولين
بضرورة محاسبة بعض المسؤولين
بهيئة الارواق كان الجهاز قد
كشف ان عددا من المسؤولين
والذين اشرفوا من الهيئة اراعى
تملكها على طريق الاستثمار بعزلة
نسوية فيجاسين يسمره بعزلة
المنزلة

راع للمسولين الارواق باضمار
تبعها التي اشرفوا بها
اضمار الجهاز المركزي
للمسولين على البيع الذي تم بين
اعلان ان مزاد

مشروع قانون لتحويل مكافآت المحافظين

كتب - محمد السليمان
طالب الانظمة العامة للحكم للمل
من رئيس الوزراء اصدار قرار او
تقديم مشروع قانون لمجلس الشعب
يحدد فيه الحد الامني لمكافآت
المحافظين وسكرتيري المسم
ويؤامه الكون

كانت الرقابة الادارية والجهاز
المركزي للمسولين قد طالبا اكثر
من مرة بضرورة تحديد حد امي
للمكافآت المحلية

اكتشفت الرقابة الادارية مؤخرًا
ان محافظين صرفوا مكافآت دون
وجه حق من الميزانية المخصصة
بمقتضى قانون الزراعة

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا

والتل والمحمول ويغيبا



« مايا الدواء » تحطقت اطفالنا مقابل عمولة !

كتب - محمد توفيق

انتهت اجرة الامن حياة الاطفال من الموت بالقسمة بالبلان فاسدة
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع
كانت « مايا الدواء » تحطقت لطحها للبيع

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

مساحات البناء

٥٨ عاما خدمة تأمنية متميزة

تنفرد بتقديم

أكبر مجموعة من وثائق تأمين الحياة

حماية تأمنية مثالية

أعلى معدلات للأرباح التي تصرف

في جميع حالات استحقاق مبلغ التأمين

فرصة البيع بأعفاء قيمة الأقساط

حتى من صافي

الدخل السنوي الخاضع للضريبة

هكذا حينه بالاضمان

مصر من أحوالها السياسية المعقدة وغير المحددة...

جميع أنواع الممتلكات والأموال...

سيف، رصيف، مرسى، ميناء...

خالي من المهورات

والشحن الحيواني

إنتاج

شركة الملاح والصودا المصرية

مشرك

مصرية

الحياة الحزبية إلى أين؟! ..

د. حلمى مراد : دكتور اسلمه الديمقراطية نبيل الهلالى - قانون الأحزاب مخالف للدستور



إبراهيم الدسوقي

د. الحجوب

محمد عبد الشال

حلمى مراد

ومضت ١٢ سنة على عودة الأحزاب إلى الشارع السياسى المصرى .. كشفت هذه الفترة الكثير من السبلات ونفى تلك كانت هناك إيجابيات وإن كان صوت السبلات اعلى والسبب تزوير الانتخابات وعدم احترام أحكام القضاء وعدم شرعية مجلس الشعب .. مما دفع بالكثير من السياسيين إلى اتخاذ مواقف تجاه التجربة أو العمل الحزبى فى مصر وهذه هى آراء عدد من الحزبيين والسياسيين فى مصر ..

ديكور ديمقراطى

د. حلمى مراد نائب رئيس حزب العمل :
بعد مجلس الشعب فى دورته الجديدة فى ظل أحكام قسائية واجبة النفاذ لحد شرعية تشكيله القائم بوجوب تصحيح قرار زور الانتخابية بإعلان نتيجة الانتخابات الخاصة به ويضرب رئيس المجلس والأعضاء المصطفة المنتهية للحزب الحاكم تنفيذ هذه الأحكام وهو ما يجعل جميع ميسر عنه من قوانين وتنسيق على الاتفاقيات الدولية متعمدة وقد بدأت بالفعل صدور بعض القرارات القضائية بما يفيد ذلك إذ أقرت إحدى المحاكم من التهمين فى قضية مخدرات بناء على دفع المحامين ببطان قانون المخدرات الجديد الذى وافق عليه هذا المجلس ..

وهذا الأمر من جانب الحزب الحاكم يؤكد ما يشتر من أن المؤسسات الدستورية والتعددية الحزبية ديمكراتى للتعبير عن رأى العام فى الداخل والخارج وليس تعطيها حقيقة تتلزم به الدولة .. وقد صلب هذا التصديق على الأحزاب السياسية والحزبية بينها وبين الاتصال بالجمهور مما يشجع على تكوين التجمعات غير الشرعية واتجاه نحو العنف فى الوقت الذى يسود فيه الاتجاه نحو النظم الديمقراطية فى العالم أجمع .. كما أن تزوير الانتخابات بالنسبة للمجلس النيابية سواء كان مجلس الشعب أو الشورى أو المجالس المحلية قد أضعف الثقة بين الحاكم والمحكومين فلا يبين للمتخمين جلاله للشعب لإيمانهم بأنهم لم يتأمن عن طريقه بل أصبح مهم قضاء مصالحهم الخاصة وأرضاء

محمد عبد الشافى - تراجعنا للوراء ! ..

د. الدسوقي إبادة - ضرور تحقيق فناء الكراسى

قال نظم الحزب الواحد بكل معنى الكلمة فهناك حزب واحد يحكم ويتحكم وحده فى كل صغيرة وكبيرة وهو لا يستند صلاحيات من أمانة شعبية ولا يستند إلى أغلبية نيابية حقيقة وإنما سلطه هو قوة أجهزة القمع وتزيف أرادة الناخبين ..

وتتربى على ذلك آثار سياسية ضارة إذ تضطر بعض القوى التى لا يقر لها بحق تكوين أحزابها إلى مشاركة الآخرين أحزابهم مما يؤدى إلى التنازلات وأحياناً التنازلات داخل الأحزاب القائمة ..

وحتى الأحزاب السياسية التى تعترف لها الدولة بالشرعية القانونية فى محرومة من النشاط السياسى الحقيقى .. وتفرغ على العمل الفعلى .. وتفرغ على تحديد الأتمة داخل مقارناتها الحزبية .. التى تحيط بها علة أجهزة الأمن لتخويف المواطن العادى من مجرد الاقتراب من هذه المقارنات وتحرم هذه الأحزاب الرسمية من حقها الدستورى من التذلل إلى الشارع .. والعمل بسط وأخيراً : فإن إلغاء قانون

رغم ذلك فإن قانون الأحزاب يسلم الحزب الحاكم صلاحيات منح ومنع تشاريات الدخول لسلطة العمل الحزبى .. ذلك مازالت هناك قوى سياسية عديدة موجودة ليجرأ أحد على أنكر وجودها أو إلغاء وجودها ..

محرومة من حقها فى الوجود الحزبى العلنى والشرعى كالاسلاميين والناصرين والشيعيين ..

وتتربى على ذلك آثار سياسية ضارة إذ تضطر بعض القوى التى لا يقر لها بحق تكوين أحزابها إلى مشاركة الآخرين أحزابهم مما يؤدى إلى التنازلات وأحياناً التنازلات داخل الأحزاب القائمة ..

وحتى الأحزاب السياسية التى تعترف لها الدولة بالشرعية القانونية فى محرومة من النشاط السياسى الحقيقى .. وتفرغ على العمل الفعلى .. وتفرغ على تحديد الأتمة داخل مقارناتها الحزبية .. التى تحيط بها علة أجهزة الأمن لتخويف المواطن العادى من مجرد الاقتراب من هذه المقارنات وتحرم هذه الأحزاب الرسمية من حقها الدستورى من التذلل إلى الشارع .. والعمل بسط وأخيراً : فإن إلغاء قانون

رغم ذلك فإن قانون الأحزاب يسلم الحزب الحاكم صلاحيات منح ومنع تشاريات الدخول لسلطة العمل الحزبى .. ذلك مازالت هناك قوى سياسية عديدة موجودة ليجرأ أحد على أنكر وجودها أو إلغاء وجودها ..

محرومة من حقها فى الوجود الحزبى العلنى والشرعى كالاسلاميين والناصرين والشيعيين ..

وتتربى على ذلك آثار سياسية ضارة إذ تضطر بعض القوى التى لا يقر لها بحق تكوين أحزابها إلى مشاركة الآخرين أحزابهم مما يؤدى إلى التنازلات وأحياناً التنازلات داخل الأحزاب القائمة ..

وحتى الأحزاب السياسية التى تعترف لها الدولة بالشرعية القانونية فى محرومة من النشاط السياسى الحقيقى .. وتفرغ على العمل الفعلى .. وتفرغ على تحديد الأتمة داخل مقارناتها الحزبية .. التى تحيط بها علة أجهزة الأمن لتخويف المواطن العادى من مجرد الاقتراب من هذه المقارنات وتحرم هذه الأحزاب الرسمية من حقها الدستورى من التذلل إلى الشارع .. والعمل بسط وأخيراً : فإن إلغاء قانون

رغم ذلك فإن قانون الأحزاب يسلم الحزب الحاكم صلاحيات منح ومنع تشاريات الدخول لسلطة العمل الحزبى .. ذلك مازالت هناك قوى سياسية عديدة موجودة ليجرأ أحد على أنكر وجودها أو إلغاء وجودها ..

محرومة من حقها فى الوجود الحزبى العلنى والشرعى كالاسلاميين والناصرين والشيعيين ..

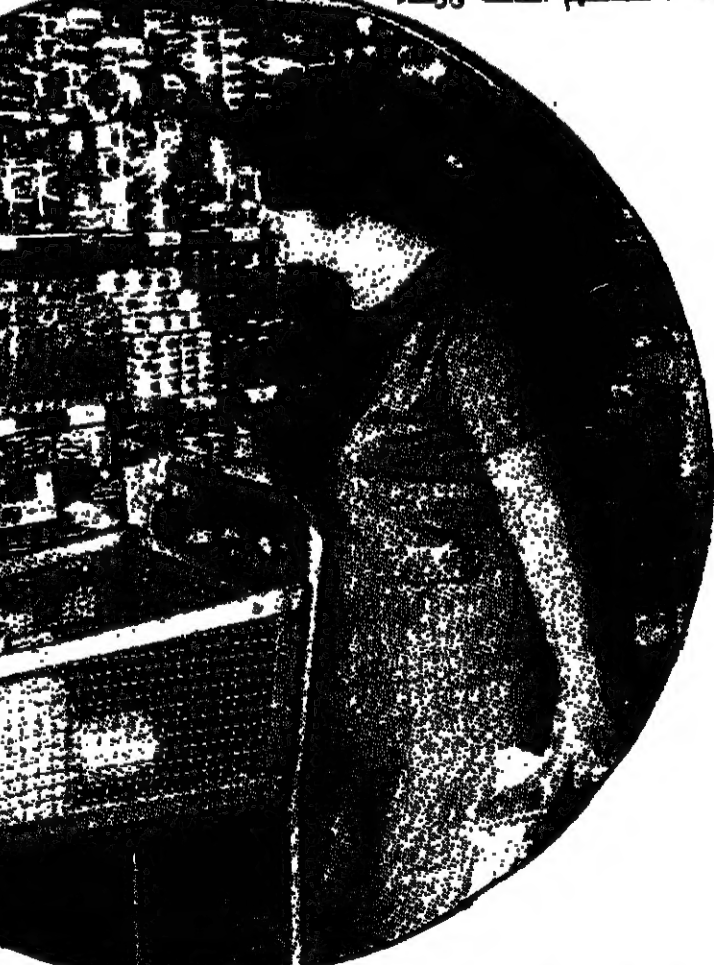
وتتربى على ذلك آثار سياسية ضارة إذ تضطر بعض القوى التى لا يقر لها بحق تكوين أحزابها إلى مشاركة الآخرين أحزابهم مما يؤدى إلى التنازلات وأحياناً التنازلات داخل الأحزاب القائمة ..

وحتى الأحزاب السياسية التى تعترف لها الدولة بالشرعية القانونية فى محرومة من النشاط السياسى الحقيقى .. وتفرغ على العمل الفعلى .. وتفرغ على تحديد الأتمة داخل مقارناتها الحزبية .. التى تحيط بها علة أجهزة الأمن لتخويف المواطن العادى من مجرد الاقتراب من هذه المقارنات وتحرم هذه الأحزاب الرسمية من حقها الدستورى من التذلل إلى الشارع .. والعمل بسط وأخيراً : فإن إلغاء قانون

رغم ذلك فإن قانون الأحزاب يسلم الحزب الحاكم صلاحيات منح ومنع تشاريات الدخول لسلطة العمل الحزبى .. ذلك مازالت هناك قوى سياسية عديدة موجودة ليجرأ أحد على أنكر وجودها أو إلغاء وجودها ..

محرومة من حقها فى الوجود الحزبى العلنى والشرعى كالاسلاميين والناصرين والشيعيين ..

وتتربى على ذلك آثار سياسية ضارة إذ تضطر بعض القوى التى لا يقر لها بحق تكوين أحزابها إلى مشاركة الآخرين أحزابهم مما يؤدى إلى التنازلات وأحياناً التنازلات داخل الأحزاب القائمة ..



مصر يومياً ويمكن أن تصل حلة الرجل إلى ٤٠٠٠ سعر فى اليوم والمراة حوالى ٣٠٠٠ سعر

تنوع الغذاء

تقول الدكتورة ولاء موسى رئيس قسم الدراسات الميدانية والبحوث بمعهد التغذية لأحد من تنوع الغذاء واحتوائه على جميع العناصر الغذائية والتنوع مفيد جداً كى يستفيد الجسم من جميع العناصر قريباً هناك عناصر غذائية لم يكتشفها العلم بعد كما لا بد أن يكون الغذاء خالياً من الميكروبات ومغذياً والا يكون قسراً فهل يصح تناول طعام مغذى وقدر؟

طاقة للحركة

يقول د. محمد عمرو حسين مدير معهد التغذية يقول : لكن يكون أسلوبنا الغذائى سليماً فلابد أن تشمل كل وجبة على جميع العناصر الغذائية التى يحتاج إليها الجسم وتستعمل تلك على المواطن العادى فإن الجسم يحتاج إلى ثلاثة أنواع من الغذاء ..

روشه غذائية لكل بيت

د. حريس : ٨٠٪ من القاهريات مصابات بالسمنة نظام الطهى المصرى غير صحى تغذية خطأ = امراض القلب وغيرها !

ويكى الشخص البالغ أربع بيضات فى الأسبوع حتى لا تزيد نسبة الكولسترول فى الدم ويقلل الإصابة بمرض تصلب الشرايين وخاصة لمن تعدى سن الأربعين ..

وتنصح بأهمية الألياف للأشخاص الذين تتسارع فى الحركة الطبيعية للأعضاء وحتى تتخلص من الفضلات ويكفى يتخلص الإنسان من الاسك الذى هو داء العصر ..

وتتمثل هذه الألياف فى طبق السلطة وملبخل فيها من خضروات حلابة ومتنوعة وتعد الجسم بالقيمتان المهمة

ويذكر د. محمد حافظ ترحمت استاذ التغذية بمعهد التغذية ان أهمية طبق السلطة فى الغذاء السليم مفيد جداً حيث أنه يعطى احساساً بالشبع فيعمل على تقليل كمية الأكل من الخضروات والعناصر الأخرى فيستقيم جسم الإنسان ويصعب فهم ومسرور وإنما تفرقتا على الدول المتقدمة والنامية على حد سواء فنحن لا يكتفينا ١٠٠ جرام من اللحم أو ١/٢ فرخة بل من الممكن أن تجد فى الشعب المصرى من يأكل الكثير من اللحم حتى يصاب بالقرصنة

وأيضاً الخضروات والسكريات وذلك لأن المرأة المصرية تتقن فى صنع أطعمة محبوبة من الخضروات والسكريات مثل الطوايط والمشى والكشري وهى أكلات تأكل منها بنهم وأسراف شديد مما جعل البدانة تنتشر فى الشعب المصرى ففى السيدات النسبة حوالى ٦٧٪ وترتفع إلى ٨١٪ فى سيدات القاهرة والرجال حوالى ١٨ - ٢٠٪ وهذه الأكلات المحبوبة تملأ طاقة أكثر بكثير مما تحتاج الجسم مما يؤدى إلى السمنة والسمنة تؤدى إلى

الأمراض فى التنفس ومشاعفات فى عضلة القلب وزيادة الكولسترول وترسب فى الأوعية الدموية مما يسبب تصلب الشرايين والتجلطات وأمراض النواى والتهاى المفصل وكل ذلك يسبب أكلات تملأ البطن حتى التخمة وهى فى نفس الوقت عبارة عن نشويات والدليل على ذلك أننا نشع قصير القامة نسبياً ونميل إلى السمنة ووجه شاحب وقصر القامة يرجعه إلى سوء التغذية فى الصغر والأصابع بالأمراض كالاسهال وإخلاقها بالاضغاط من سوء امتصاص للسكيات وذلك يرجعه للعادات السيئة الكثيرة مثل شرب الشاي الكثير الذى يمنع امتصاص الجسم للسكيات ويساعد على الاسهال

ويتفق جميع أساتذة التغذية فى أن أسلوب الطهى المصرى أسلوب سيئ للغاية فالمرأة المصرية تخبز الخبز فى الفرن وتخبز الخبز فى الفرن وتخبز الخبز فى الفرن ..

ويذكر د. محمد حافظ ترحمت استاذ التغذية بمعهد التغذية ان أهمية طبق السلطة فى الغذاء السليم مفيد جداً حيث أنه يعطى احساساً بالشبع فيعمل على تقليل كمية الأكل من الخضروات والعناصر الأخرى فيستقيم جسم الإنسان ويصعب فهم ومسرور وإنما تفرقتا على الدول المتقدمة والنامية على حد سواء فنحن لا يكتفينا ١٠٠ جرام من اللحم أو ١/٢ فرخة بل من الممكن أن تجد فى الشعب المصرى من يأكل الكثير من اللحم حتى يصاب بالقرصنة

داخل هذه الأحزاب هى قيادات هذه النظم السياسية البيكتورية وتتعلق إلى أفاق الحرية وتعد الأحزاب الحقيقية ونحن فى مصر يجب علينا فى الأحزاب أن نعيد حساباتنا من جديد وأن نخطط لمستقبل الحرية فى مصر بأسلوب جديد غير الأسلوب الذى تستخدمه الأحزاب فى هذه المرحلة ..

صحافة مقيدة

د. إبراهيم الدسوقي إبادة عضو الهيئة العليا لحزب الوفد :
النشاط الحزبى والتعددية الحزبية تمتد فى شروف لتسمح بنموها ولإبان تصل بصورة طبيعية والسبب فى ذلك أن قانون الأحزاب نفسه قانون يسيير على هوى الرأى الواحد على الرغم من أن إياحه التعددية .. وفصل عن ذلك فقد فرض الرئيس السادات قانون سلطة الصحافة وهو قانون يصول الصحفيين إلى مؤلفين أو صال لدى السلطة .. ويهدد استقلال الصحافة ولائحة أن العمل الحزبى لا يمكن أن يجرى إلا فى ظل صحافة حرة .. وفصل عن ذلك فقد استصدر الرئيس السادات عام ٧٨ عدا من القوانين التى تقييد الحريات التى تكفل النشاط السياسى خاصة الصحافة الصادر من الأحزاب السياسية فقد جرت أفعال يستحيل تجربتها كالبليدة والتشكيك وقوانين سبته الحزبى وسبته الجور العلم والمناخ العام الذى يمكن أن يمتد فى تشاير الأحزاب حقيقة أو أن مستنر مع المعارضة ..

مناخ الخوافة

أحمد طه : عضو الهيئة البرلمانية لحزب الوفد :
المرأة البرلمانية للحزب المصرى مازالت قاصرة ذلك أن الحزب الرئيسى وهو الحزب الوطنى يستعمل سياسة التوسل فى مواجهة الأحزاب الأخرى .. فهو يملك منع أو تعطيل كل محاولة من جانب نواب المعارضة والأمانة كثيرة فكم من أسئلة ومشروعات قوانين يمازالت تحبس أراج رئيس المجلس الذى يعينه الحزب الوطنى وأن كل من يجرى انتخابه بشكل شكلى فى المجلس .. إلى جانب أن الاسئلة ومشروعات القوانين المقتمة من المعارضة والاستشارات يتم التصديق بين الحزب الاقضية والحكومة ..

ضعف الحوار

د. عبد العظيم أنيس : الاستاذ بكيفية العلوم عين شمس :
طبعاً تجربة العمل الحزبى فى مصر على مدى ١٢ سنة مليئة بكثير من السبلات وجميعها معتمداً من الأحزاب نفسها وقياداتها وقبائلها موقف السلطة من هذه الأحزاب .. أما عن هذه السبلات فهى ضعف الاتصال بالجمهور .. ضعف الأحزاب الموجودة جميعها تفوقها الجماهيرى محدود ولأن رايها أن هذا يعتبر نقطة ضعف أساسية فى هذه الأحزاب وأن كان هذا .. بمرجات متقاربة فهناك سلب الوجود الحزبى بين الجماهير وكما فى النهاية ..

لا يوجد مناخ ديمقراطى حقيقى داخل هذه الأحزاب بمعنى أنه نعم هناك مؤتمرات حزبية تقود وتوكل بخلافه .. لكن القيادات التى تشكل

الصفحة الأخيرة



حكاية بقلم :

وحيد غازي

ديمقراطية الأغاني !

الدول التي تتغنى بالديمقراطية هي أقل الدول تطبيقاً للديمقراطية. لم نسمع - مثلاً - في أمريكا أو فرنسا أو إنجلترا أحاديث أو أغاني تشيد بالديمقراطية الأمريكية أو الفرنسية أو البريطانية لأن هذه الدول ديمقراطية فعلاً وهي ليست في حاجة لتؤكد شعوبها أو تمن عليهم بأنهم والحمد لله يتمتعون بالديمقراطية أو الحرية في ظل رئيسها الحال ولكن عبارات الديمقراطية والحرية وسيدة القانون تتردد دائماً في دول العالم الثالث مثل المرات كل يوم حتى فقت هذه العبارات العظيمة معناها.

ولم نسمع في دول الحرية والديمقراطية أغنية تؤكد صديقاً إن انتخاب أحد رؤسائها بأغنية تقول : يا بوش يا حبيب العين، بعد خلعها في انتخابات الرئاسة .. مثلاً غنياً في الستينات : ناصر كلنا بنحبه ناصر، وفي السبعينات : يا سادات يا حبيب الملايين .. ومازلنا غفياً !!

واللبنان الشرقية مازال اسمها الرسمي الذي أطلقته على نفسها هو : «جمهورية لبنان الديمقراطية» ، وأهلها يهرون منها عبر سور برلين إلى الديمقراطية والحرية في ألمانيا الغربية التي خلا اسمها الرسمي تماماً من كلمة ديمقراطية .. إنها «جمهورية ألمانيا الاتحادية» تلك التي يهرون إليها من ألمانيا الديمقراطية بحثاً عن الديمقراطية !!

وعندما أرادت الأردن أن تطبق ديمقراطية حقيقية لم تشن حملة إعلامية في الصحف ووكالات الأنباء ولم تغير اسمها من «المملكة الأردنية الهاشمية» إلى «المملكة الأردنية الديمقراطية» .. وإنما أجرت في الأسبوع الماضي انتخابات حرة نزيهة أسفرت عن فوز المعارضة بأربعة وخمسين في المائة (أي بالأغلبية المطلقة) من مقاعد البرلمان الأردني .. وسقط وزير في الحكومة الحالية رفيع نفسه هو «شفيق زوايدة» .. إن الأردن اليوم فتكرنى بالانتخابات التي أجراها قبل الثورة رئيس الوزراء المصري يحيى باشا إبراهيم وأسفرت النتيجة النزيهة عن سقوطه في دائرته الانتخابية ومع ذلك لم يتردد لحظة في إعلان النتيجة التي كانت ومازالت وساماً فوق صدره.



هذه الصورة نشرت في جميع صحف لندن .. كل من صاحبتى الصورة ليست ممثلة مشهورة أو منتمة جميلة في قضية وإنما هما «شارلوت بارنيس وليكي هوين» مهندستين بريطانيتان ساهمتا بجهد غير عالى في أعداد التجميعات الداخلية لمطار لندن

في يوم واحد بالقاهرة

٨١٨ قضية تموينية !

كتب - مصري البرديسي : ٨١٨ قضية تموينية ضد أصحاب المخازن ومجلات البقالة والخضار والسلسلة والدلالات بالقاهرة تم ضبطها خلال يوم واحد فقط .. هذا ما حدث في إدارة تموين القاهرة قد كانت حملاتها على جميع الأنشطة التموينية بالتحقق يوم الاثنين الماضي ضمت العقيد دكتور عبدالعزيز البري والعقيد مجدى غزال والمقدم محمد عدلى والرائد عبدالحميد حامد

مشاكل الطلاب الوافدين أمام جامعات مجلس التعاون



علمت «الاحرار» ان رؤساء جامعات دول مجلس التعاون العربي سوف يناقشون في مؤتمرهم العلمى الاول المقرر عقده بجامعة طنطا في نهاية هذا الشهر مشكل الطلاب الوافدين بالجامعات المصرية .. كما يناقش المؤتمر الذى يحضره الدكتور احمد فتحي سرور وزير التعليم القواعد الجديدة لاعادة اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية الى العراق والاردن واليمن .. وكيفية استعادة جامعات مصر من الاجهزة والمعامل المتطورة بالجامعات العربية

خبر امريكي لمكافحة «الذبلية الطرزيونية»

كتب - مجدى نور الدين : اجار ليصورى الخبير الامريكى بيته «الف» الدولية وصل مؤخرًا الى الاسكندرية لاختبار الاجراءات العلمية والوقائية لمنع تسرب ذبيلة البودة الطرزيونية الى مصر .. الدكتور السيد حسين رئيس جامعة المنوفية الجديد اتفق مع خبير جراحة الكبد بالولايات المتحدة الدكتور مصوب عبد العظيم على اجراء مذبوعة من العمليات الجراحية للتدبير لمرضى معهد الكبد التابع للجامعة

جراحات نادرة للكبد بجريها طيب مصرى باللونية

الدكتور السيد حسين رئيس جامعة المنوفية الجديد اتفق مع خبير جراحة الكبد بالولايات المتحدة الدكتور مصوب عبد العظيم على اجراء مذبوعة من العمليات الجراحية للتدبير لمرضى معهد الكبد التابع للجامعة

مؤتمر الاعلام الافريقى واستخدمات الفضاء

صفوت الشريف وزير الاعلام افتتح امس الاول السبت مؤتمر الاعلام الافريقى واستخدمات الفضاء

هل تبهر بكليتها



شريفان

٩ ملايين شاب وفتاة

«عوانس» !

٨ ملايين و٧٠٠ ألف شاب وفتاة مازالوا «عوانس» حتى الآن ورغم وصولهم الى سن الزواج .. هذا ما كشفت عنه احصائية اجراها الجهاز المركزى للتعبئة والاحصاء مؤخرًا .. الاحصائية أكدت ان متوسط سن الزواج ارتفع الى ٣٠ عامًا للفتاة و٣٥ عامًا للشباب بسبب الظروف الاقتصادية الصعبة ..

التشكيليون يؤكدون التمتع اولا !!

التفكير العامة للفتاتين التشكيليين طالبت جميع الوزارات والهيئات والمستويات طوابع التمتع مع اعضاء النقابة الا اذا كانت اوراقهم المدة ٣٩ والفقرات والرسومات والتصميمات الخاصة بالفتاتين التشكيليين والتي يوقعها او يوقعها عضو النقابة بصفته الفنية

الهورارة يؤيدون

محمد رضا وعبد السلام محمد امان قرية هورارة عدلان بمحافظة الفيوم رفضوا تطهير الترع بانتسهم استجابة للشعار الذى يرفعه الفنان محمد رضا والفنان عبد السلام محمد في الحملة الاعلامية لمكافحة مرض اليلهارسيا التى يذيعها التلفزيون

القناة الثالثة في محكمة الاستئناف

كتب - عصام كامل : حكمت المحكمة اسم البرنامج الجديد للقناة الثالثة الذى يتناول احدى قضايا محكمة الاستئناف ويناقشها من مختلف الزوايا ويعلق عليها المختصون في علم النفس وعلم الاجتماع

مديحة كامل تقنع ابناتها بخلع الحجاب !!

بعد خلاف استمر ثلاث سنوات بين مديحة كامل وابنتها ميرهان محمود - ٢٠ سنة - انتصرت مديحة في اقناع ابنتها بخلع الحجاب

عزة كمال ، تظهر عليها اعراض الغناء ، فجأة ،

فجأة ظهرت اعراض الغناء على الممثلة التلفزيونية عزة كمال

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

عزة تترن القصير للفتاة بعد ان قطعت شوطاً طويلاً في التمثيل التلفزيوني

Advertisement for 'Bada al-Kitab' (New Book) by Wajid Gazi, discussing the development of the Egyptian economy and the role of the American dollar.

Advertisement for 'Sherehan' (شريفان) featuring a portrait of a woman and text about her work and achievements.

Advertisement for 'The Egyptian Book Fair' (الكتاب) featuring a portrait of a man and text about the fair's location and dates.